

Samenwerken met een Bewegen op Verwijzing coach helpt

... om mensen effectief in beweging
te krijgen en te houden!

www.bewegenopverwijzing.be



**WIL OOK JIJ
MEER BEWEGEN?**

"Ik doe zoveel mogelijk
zelf de boodschappen,
op aanraden van mijn coach.
Zo kom ik aan mijn stappen én
kom ik meer onder de mensen."
Leo - 65 jaar

"Mijn coach
raadde wandelen aan.
Mijn kinderen gaan mee en
we vinden het echt leuk om
samen meer te bewegen."
Nathalie - 40 jaar

"Meer bewegen kan
goedkoop, dicht bij huis en
op verschillende manieren.
Dat heeft mijn coach
mij doen inzien."
Niki - 42 jaar

JE COACH HELPT JE VERDER!

www.bewegenopverwijzing.be

BEWEGEN • VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Logo's: logo, DIERPUS MEDICA, Vlaanderen, GEZOND LEVEN

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen op weg naar een fysiek actievere levensstijl aan de hand van professionele persoonlijke (individueel of groeps)coaching en een beweegplan op maat

1

Volwassenen die te veel
en te langdurig stilzitten

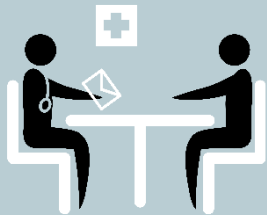
2

Volwassenen die de
aanbevelingen van beweging
niet halen

Ook

Volwassenen met
gezondheidsrisico's -of
klachten





1 Zorgverlener verwijst patiënt door



2 Deelnemer maakt een afspraak



3 Samen beweegplan maken = **maatwerk**



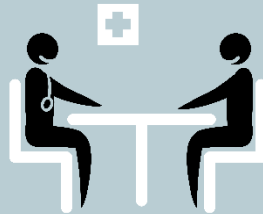
4 Deelnemer probeert het beweegplan uit



5 Opvolging van coach



6 Je patiënt beweegt meer



7 Samenwerking tussen zorgverlener en coach

Welk soort beweging?

Beweging wordt ruim geïnterpreteerd voor het beweegplan van de deelnemer

Cfr. 4 beweegcontexten in het dagelijks leven





Wat wil je concreet doen?

- Ik wil elke ma, woe en vrij te voet naar m'n werk
- Ik wil 1 avond per week een beweegles volgen
- Ik wil vaker rechtstaan, bv. wanneer ik op FB zit

Welke problemen verwacht je?

Voor inspiratie zie bijlage 4: 'Als ... dan! We vinden wel een oplossing.'
bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.

Als ...

, dan ...

Ik moe ben om te voet naar m'n werk te gaan...

Neem ik de fiets!

Wanneer trek je aan de noodrem?

bv. Ik contacteer de coach als ... ik drie keer na elkaar niet gehetst of gewandeld heb.

Wanneer ik op 1 week geen enkel van m'n doelen heb bereikt

Vat samen in één zin

bv. Als we zaterdagochtend ontbeten hebben, dan ga ik samen met mijn kleinzoon met de fiets naar de winkel.

Als ...

, dan ...



Schrijf je bewegingen over in het weekoverzicht



Voormiddag



Middag



Namiddag



Avond

Maandag	Te voet naar werk		
Dinsdag			
Woensdag	Te voet naar werk		
Donderdag			Yoga in LDC
Vrijdag	Te voet naar werk		
Zaterdag			
Zondag			

Bravo! Je beweegplan is klaar.

Vind je het gemakkelijk? Geef een cijfer van 1 tot 10.

het is zeer moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 het is zeer gemakkelijk

Ik, (naam) **Hans Janssens**

ga akkoord met dit beweegplan en ik doe mijn best om het goed uit te voeren

Handtekening

Datum

Hulp

Max. persoonlijke bijdrage	Individuele coaching (per 15')	Groepscoaching (per 15')
VT	€1	€0,5
Niet – VT	€5	€1

Tip: Groepscoaching geeft opportuniteiten voor kwetsbare doelgroepen
bv. WZC, LDC, seniorenvereniging...

Waarom doorverwijzen naar Bewegen Op Verwijzing?

- ▶ **Laagdrempelig**
 - Coaching
 - Beweging
- ▶ **Je wint tijd**
 - Effectief deelnemer aan het bewegen zetten kost tijd. Een coach neemt die tijd uit jouw handen
- ▶ **Kleine kostprijs, grote gezondheidswinst** (mentaal, fysiek, sociaal)
- ▶ **Nood aan ondersteuning**
 - Deelnemers willen meer bewegen maar hebben nood aan begeleiding of ondersteuning
- ▶ **Jij blijft betrokken**
 - De coaches koppelen altijd terug naar de zorgverlener (via Doctolib Siilo/ e-health box)
- ▶ **Het werkt**
 - 92% van de deelnemers is tevreden
 - 78% behaalt doelstellingen volledig
 - Coach ondersteunt, begeleidt d.m.v. intrinsieke motivatoren naar en zelfstandig actieve(re) levensstijl – deelnemer wordt/is niet afhankelijk van coach
 - Infra: getuigenissen doorverwijzers en deelnemers

Ingebed in lokaal netwerk d.m.v. stuurgroep

Stuurgroep bestaat uit een afvaardiging vanuit

- **ELZ Druivenstreek:** Nathalie Jacquet
- **Gezondheidsmakers:** Karen Opdencamp en Natalie Verhelle
- **Lokale besturen binnen de ELZ Druivenstreek**
 - Hoeilaart: Karel Rowies
 - Kraainem: Brigitte De Coster
 - Overijse: Els Vanbilloen, Louise Grootjans
 - Tervuren: Sandra Donnay, Dieter Vanoverloop
 - Wezembeek–Oppem: Anne Slowack
 - Zaventem: Leen Leys, Ria Letist
- **Huisartsenkringen**
- **Kring kinesitherapeuten**
- **Vertegenwoordigers van andere beroepsgroepen/hulpverleners**

Verwijsbrief maken: eenvoudig en snel!

- Online verwijstool
- Generische verwijsbrief
- Invulbare verwijsbrief (pdf online of papieren verwijsblok)

→ [Coaches zoeken?](#)

[klik hier om een online verwijsbrief te maken](#)

VERWIJSBRIEF BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

MAAKT HOUT EN LEEFT GEZOND LEEFEN

www.bewegenopverwijzing.be

Datum Naam RIZIV-nummer arts

Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt jou stap voor stap meer te bewegen. Je maakt samen een beweegplan. De coach motiveert je om dat vol te houden. Je krijgt dus persoonlijke begeleiding om minder te zitten en meer te bewegen. Voor een voordelige prijs en bij jou in de buurt. Zo ga je elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

Afspraak maken?

Zoek je coach op www.bewegenopverwijzing.be



Laat je gegevens achter op
www.bewegenopverwijzing.be
en je coach neemt contact op.



SMS 'Bewegen' naar je coach
Je coach neemt contact op.



Bel je coach



E-mail je coach



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEEFEN

Adviezen

Noteer hier aangepaste tips.

Beperkingen

Noteer hier de beperkingen waarbij rekening moet gehouden worden tijdens het bewegen.

Opmerkingen

Info die de huisarts geeft.

Stempel en handtekening arts

Maak een afspraak met een coach in de buurt



- Online afsprakentool
- Sms 'bewegen': wij nemen vervolgens contact
- Bel of mail voor een afspraak

Coaches Druivenstreek

- Kraainem, Wezembeek–Oppem, Hoeilaart en Zaventem

Sandy Groeninck

sandy.groeninck@bewegenopverwijzing.be

0485 73 67 71



- Tervuren (Overijse)

Anne Laenen

anne.laenen@bewegenopverwijzing.be

0474 92 74 84



SAMEN EEN STAP VOORUIT NAAR EEN ACTIEVERE LEVENSTIJL

